



げつ	か	すい	もく	きん
----	---	----	----	----

## 1年間の食生活チェック！

- よくできた◎ まあまあできた○ できなかった△
- 朝・昼・後の3食をきちんと食べた。
  - すききらいせず食べた。すききらいが減った。
  - 食事の前には、手をきれいに洗った。
  - マナーを守って静かに食べた。
  - よくかんで食べた。



	1	2	3	4
<p>ひなまつり</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>みそカツ丼</li> <li>根菜汁</li> <li>豆乳パンナコッタ</li> </ul> <p>(いちごソース)</p> <p>今月の献立は、春を感じる献立や卒業を祝う献立を取り入れています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>キャロットパン</li> <li>五目うどん</li> <li>ささみと大豆のサラダ</li> </ul> <p>五目うどんは、涼介さんのリクエスト給食です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ちらし寿司</li> <li>あつやきたまご</li> <li>ブロッコリーのおかかあえ</li> <li>えのきと豆腐のすまし汁</li> <li>ひなあられ</li> </ul> <p>今日は、ひな祭りです。ひなまつりの行事食としてちらし寿司を取り入れています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>きびなごカリカリフライ</li> <li>小松菜のソテー</li> <li>大根のみそ汁</li> </ul> <p>きびなごカリカリフライは、涼介さんの好きな献立の1つだそうです。衣がカリカリしておいしいですね。</p>
7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>甘辛ミンチの卵とし</li> <li>実だくさんみそ汁</li> <li>リンゴ</li> </ul> <p>リンゴには、ペクチンというおなかの調子を整える食物繊維や体のなかの水分や塩分を調整するカリウムが多く含まれています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>えびフライ</li> <li>ひじきと大豆の炒め煮</li> <li>小松菜のみそ汁</li> </ul> <p>主食のごはんとおかずを交互に食べると、どちらもおいしく食べられます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さげばっば</li> <li>発芽玄米入りつくね</li> <li>野菜のドレッシング和え</li> <li>豆乳チャウダー</li> </ul> <p>野菜には、体の調子を整えるビタミンや無機質が多く含まれています。いろいろな種類の野菜を食べることが大切です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鯖のホイル焼き</li> <li>じゃが芋のきんぴら</li> <li>ちゃんぽんみそ汁</li> </ul> <p>食事をするとき、せなかが丸くありませんか？おはしや食器を正しく持ち、背筋を伸ばして食べましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークカレー</li> <li>フルーツヨーグルト</li> </ul> <p>給食では、肉の種類をかえたり、旬の野菜を使ったりして、いろいろなカレーを作ります。今日は、豚肉を使ったポークカレーです。</p>
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>じゃが芋のそぼろ煮</li> <li>かみかみいりこ</li> <li>厚揚げのみそ汁</li> </ul> <p>みなさん、かみかみいりこは好きですか？たくさん噛むと体によいので、かみかみいりこがよく給食に登場します。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ピビンバ</li> <li>わかめスープ</li> <li>アセロラゼリー</li> </ul> <p>ピビンバは、肉や野菜のナムル、キムチなどとごはんを混ぜて食べる韓国料理です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>揚げパン</li> <li>ポトフ</li> <li>海藻サラダ</li> </ul> <p>今日は、みんな大好き揚げパンです。揚げパンが初めて給食に登場したのは東京の小学校だそうです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>カレーコロッケ</li> <li>ブロッコリーのごますあえ</li> <li>かき玉汁</li> <li>祝い大福</li> </ul> <p>涼介さんは、今日が小学生最後の給食ですね。</p>	<p>卒業式</p>
21	22	23	24	
<p>春分の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>麻婆豆腐</li> <li>ほうれん草のソテー</li> </ul> <p>本場、中国の麻婆豆腐は、唐辛子や山椒をたっぷり使っているため、しびれるような辛さが特徴だそうです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>じゃが芋のカレー煮</li> <li>レタスとたまごのスープ</li> <li>八女茶ムース</li> </ul> <p>毛利さん、一年間おいしい給食をありがとうございました。どの献立もとてもおいしかったです。</p>	<p>修了式</p> <p>通知表</p>	